

知 健口栄養教室

しっかり食べているつもりでも、気づかないうちに栄養不足になっていることも！

「低栄養を予防する食事」と「歯の病気について」のお話や簡単な測定機を使った食事チェックができます。(申込不要・無料)



- ▶日 時 5/15(月) 10:00～11:30
▶場 所 高齢者福祉センター こもれば
▶対 象 60歳以上の市民
☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 脳いきいき教室

「低栄養を防いで元気に過ごすための食事作りのコツ」のお話や楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。お出かけください。(申込不要・無料)

- ▶日 時 5/23(火) 13:30～15:00
▶場 所 高齢者福祉センター こもれば
▶対 象 60歳以上の市民
☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 Jアラート全国一斉情報伝達試験等のお知らせ

緊急時に、市民の皆様迅速かつ確実に情報が伝達されるよう、今年度もJアラート全国一斉情報伝達試験及び緊急地震速報訓練が行われます。

【Jアラート全国一斉情報伝達試験】

- ▶日 時 (11:00～)
6/7、8/23、11/15、R6/2/9

【緊急地震速報訓練】

- ▶日 時 (10:00～)
6/15、11/2

※携帯電話への緊急速報メール

(エリアメール)は配信されません。

☎ 危機管理課 危機管理防災係

知 低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金のお知らせ

☎ 厚生課 家庭支援係

食費等の物価高騰で影響を特に受ける低所得の子育て世帯に対し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

- ▶支給額 児童1人当たり一律 5万円
▶対象者 R5/3/31時点で、18歳未満の児童(障害児の場合20歳未満)を養育する父母等で、以下のいずれかに該当する方
○ひとり親世帯
① R5/3月分の児童扶養手当の支給を受けている方
② 公的年金等を受給していることにより、R5/3月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
③ R4/1月以降の家計急変により収入が児童扶養手当の受給者と同じ水準となっている方
○ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯
① R4年度に実施した子育て世帯生活支援特別給付金の対象者であった方
② R4/4月以降の家計が急変し、住民税非課税相当の収入となった方
▶手続き
①の対象者は手続き不要。5月末までに振り込みます。
②、③の対象者は国において支給時期等を検討中のため、詳細については決まり次第お知らせします。

ひとり親世帯 ひとり親世帯以外



知 【国民健康保険】 出産育児一時金について

☎ 市民課 国保年金係

出産育児一時金とは、国保に加入している方が出産したときに支給されるものです。この制度をご利用いただくと、事前に出産費用をご用意いただくなくても安心して出産ができます。

▶以下の点にご留意いただき、ご利用ください

- 令和5年4月1日出産分から、金額が50万円に引き上げられました。
○妊娠85日以上であれば、死産・流産でも支給されます。
○原則として出産育児一時金は、市から医療機関等に直接支払われます。
(直接支払制度) ※直接支払制度を利用しなかった場合や出産費用が出産育児一時金に満たなかった場合は、市民課に申請が必要となります。

知 不動産を取得した場合は、 不動産取得申告書の提出をお願いします

【不動産取得税は、不動産(土地・家屋)を取得したときに、取得した方に納めていただく税金(県税)です。】

土地や家屋を購入された場合などは、所有権移転の登記月から概ね半年後に、納税通知書をお送りしますので納税をお願いします。(住宅および住宅用土地については、軽減制度が適用される場合があります。)住宅等を新築された場合は、通常、新築された翌年8月頃に納税通知書をお送りします。(特例控除によって免税点未満となり、納税通知書が送付されない場合もあります。)

不動産を取得した場合は、不動産取得申告書の提出をお願いします。また、住宅用土地の軽減措置を受けるためには申請が必要です。詳細は、長野県公式HPをご覧ください。

☎ 長野県東信県税事務所 課税課 課税第二係

☎ 0267-63-3138 ✉ zei-toshin@pref.nagano.lg.jp

広報こもろ 4月号「こもろの時間(30分)」の組織図紹介で、「人権同和男女教育課」と掲載しましたが、正しくは人権同和と教育課となります。

健康

こもろ健幸マイレージ×てくてく小諸人



問 健康づくり課 ☎ 25-1880



最新情報

こもろ健幸マイレージは、健（検）診を受けてウォーキングをすることで楽しく健康になれる企画です。
今年度は直売所利用券と飲食券が合計 1,000 円分もらえ、さらにウォーキングを続けると、お楽しみ抽選会に参加できます。18 歳以上（高校生を除く）の方が対象です！

📢 仲間と歩きたい方におすすめ（予約不要・無料）⇒ 1 回参加で、1 スタンプゲット！

名称	日程	集合時間（歩く時間）	集合場所	問い合わせ先
あさまウォーキング	5/6（土）、20（土） 6/3（土）、6/17（土）	9:30（約 1 時間）	小諸ユースホステル	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
こもろウォーキング	5/28（日）、6/25（日） ※1	8:00（約 30 分）	懐古園馬場	まきはうす ☎ 090-1047-8065
キザキウォーキング	毎週水曜	8:00（約 30 分）	（株）キザキ本社	（株）キザキ ☎ 22-1354

★ 5/20、5/28 は、こもろ医療センターの理学療法士による「歩き方講座」を行います。当日健康相談もできますので、ぜひご参加ください！

※ 1 こもろウォーキングの開催日は、4 月から第 4 日曜日に変更となります。

📢 自分のペースで歩きたい方におすすめ（対象：専用アプリの利用が難しい方）

名称	内容	貸出場所	問い合わせ先
図書館ウォーキング	開業時間内に歩数計を貸出します。 3000 歩以上でスタンプを付与。	市立小諸図書館	市立小諸図書館 ☎ 22-1019
野岸の丘ウォーキング	（1 日 1 回まで）	ワークポート野岸の丘	ワークポート野岸の丘 ☎ 24-1244

※ 上記ウォーキングへ参加した際は、紙のカードでスタンプをためてください。カードは各ウォーキング会場、健康づくり課などで配布しています。専用アプリと合算する際は、健康づくり課窓口までお越しください。

※ 自主サークル活動となります。活動中の体調管理等はご自身で責任を持ってお願いします。

※ 中止になる場合がありますので、市 HP または各会場にお問い合わせください。

専用アプリをいれるなら↑
年度初めの今がオススメ！募 こもろ市民まつり
「みこし」参加連募集

こもろ市民まつり「みこし」は、7 月 8 日（土）に開催いたします。実行委員会では、「大人みこし」及び「子どもみこし」に参加する連を募集します。

▶ 申込締切 5/8（月）

▶ 申込窓口 小諸商工会議所

問 商工観光課 商工振興係（内線 2215）

小諸商工会議所 ☎ 22-3355

知 5/12～18「民生委員・児童委員の日」活動強化週間

5/12 は、民生委員・児童委員の日です。市では、安心して暮らしやすい地域社会を作るため、111 人の民生・児童委員の皆さんが、生活上の心配事の相談、福祉サービスを利用するためのお手伝いなど、地域福祉の担い手として活動しています。

「地域のつながり、地域力の強化」「さまざまな課題を抱えた人々の支援」のために、多くの関係機関と連携し、取り組みを進めていきます。

問 厚生課 保護社会係

募 こもろ健幸マイレージの「協力飲食店」になりませんか

市民の皆さんが楽しみながら健康づくりを続けていただくため「こもろ健幸マイレージ（健診を受けて、指定のウォーキングサークルへ参加または専用アプリで基準歩数を達成した方全員に、景品をプレゼントする事業）を実施しています。達成者には、飲食券と直売所利用券（各 500 円ずつ）をプレゼントします。

つきましては、飲食券を利用できる飲食店を募集します。

▶ 対象店舗 市内飲食店

▶ 応募方法 5/19（金）までに電話またはメールでお申込みください。

問 健康づくり課 健康支援係 ☎ 25-1880 ✉ shien@city.komoro.nagano.jp

知 【ブロック塀等を除却する方へ】
補助金をご利用ください

問 建設課 管理係

▶ 金額 除却に要する工事費の 1/2 以内の額（上限 5 万円）

▶ 対象 道路に面した、高さが基礎部分を除いて 1 m を超えるブロック塀

▶ 申請者 ○ 市内に住宅または事業所を所有している方または使用している方
○ 市税の滞納がない方

▶ 申請方法 ① 案内図 ② 工事施工箇所及び内容がわかる図面 ③ 工事の見積書の写し ④ 施工前の状態を撮影した写真 を申請書に添付し、建設課に提出してください。

※ 自力除却は対象外。補助決定前に工事着工された場合は補助金の対象外となります。必ず事前に補助対象となるか建設課へご相談ください。予算に達し次第受付終了。

知 市公式 LINE で防災 情報を手に入れましょう



公式 LINE やっています

令和3年より小諸市公式 LINE の運用を開始しました。開始防災・防犯に関わる情報、防災行政無線で放送した内容（選挙公報除く）を入手できます。

地震、噴火、風水害などから身を守るためには、いざというときに備えた防災情報を確実に入手することが大切です。正しい情報をできるだけ多くの伝達経路から入手する環境を整えましょう。

☎ 危機管理課
危機管理防災係

登録はこちら



知 【旧糠塚園】公募型プロポーザル 方式の結果報告について

旧糠塚園（旧小諸市高齢者福祉センター）の利活用について、公募型プロポーザル方式により、当該施設の購入を希望される民間事業者を募集しました。

募集の結果、下記のとおり応募があり審査会を得て、最優秀提案者を決定しましたので報告します。

▶提案数 1件

▶提案者

MYCL Japan 株式会社
代表取締役 乾 馨太
（小諸市本町 1-2-13）

▶審査会採点結果

89.8点／100点

※5名の審査員の平均採点数

▶最優秀提案者

MYCL Japan 株式会社

☎ 商工観光課 企業立地定住促進係

募 ～子どもに家庭の暮らしを～小諸市から始めましょう！ 養育家庭「フォスターホーム」

長野県では、里親支援事業を（福）敬老園「うえだみなみ乳児院」に委託し、主に0～2歳の赤ちゃんを短期間（数日～数か月程度）ご自宅で預かってくださるフォスターホームを募集しています。

【フォスターホームとは…】様々な事情で家族と暮らせない子どもを、児童福祉法の規定に基づき一定期間ご自分の家庭に迎え入れて子育てをする“養育里親”のことを言います。

【うえだみなみ乳児院が、関係機関と連携しながらサポート】子どもに寄り添い、その成長を支える「フォスターホーム」が地域で活躍していただけるよう、サポートがあります。乳児に限らず、子どもを預かっていただける方、大歓迎です。

【ご興味ありましたら、気軽にお問合せください】「フォスターホーム」は、短期間でも、共働きでも、子どもがいても大丈夫です。ご興味のある方は、具体的なご相談でなくても、お気軽に下記までお問い合わせください。

☎ うえだみなみ乳児院 上田原事務所

☎ 0268-28-1192 ✉ kateiyougo@keiroen.or.jp

HP <https://nyujiin.keiroen.or.jp/fosterhome/>

子ども育成課 子ども相談係

イ ～男女（みんな）の「働く」と「暮らす」～ こもろいきいきフォーラム

男女共同参画社会の実現に向けて、こもろいきいきフォーラムを開催します。今年は、「ワークライフバランス」をテーマに、「信州のパパ達をもっと笑顔に！」をスローガンに活動をされている福盛二郎さんの講演のほかパネルディスカッションを行います。お子様連れの参加歓迎。皆さまのお申込みをお待ちしています。

▶日時 6/25（日）13:30～15:00（会場受付 13:00～）

▶会場 小諸市市民交流センター ステラホール

▶内容

①講演：「4つのL」で地域が変わる、次世代につなぐ私たちの「働く」と「暮らす」

講師：福盛二郎さん（ファザーリング・ジャパン信州理事、

WLB コンサルタント（働くワーク・ライフバランス認定）

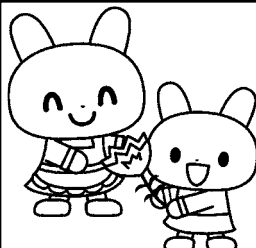
②パネルディスカッション

▶定員 100名（託児有 ※要申込 5名まで）

▶申込 6/14（水）までに上記二次元コードから、または、下記連絡先へ 電話・メールから、住所・氏名・連絡先（親子参加の場合、お子様の年齢・託児希望の有無）をお知らせください。

☎ 人権政策課（内線 2311）✉ seisaku@city.komoro.nagano.jp





参加無料
ひよこの日
5/17（水）
入園前の親子の皆さま対象
おともだち、みいつけた！
楽しいな、こもろようちえん
【受付】9:45～10:00 【活動時間】11:40まで
ご予約いりません。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

認定こども園
こもろようちえん
☎ 0267-22-0355 小諸市三和 1-5-16
<http://www.komoroyouchien.ed.jp>



緑の丘にふれあいの鐘が鳴る
やまびこ園

障害者グループホーム
障害者支援施設
軽費老人ホーム
デイサービスセンター
認知症対応型グループホーム

社会福祉法人 **小諸青葉福祉会**
小諸市大字柏木1328
☎ 0267-23-9515

募 統計調査員を募集しています

各種統計調査に従事する統計調査員を随時募集しています。

▶主な仕事

国や県が行う各種統計調査において、対象となる世帯や事業所を訪問し、調査票の配布・回収、回収した調査票の整理点検を行います。

▶身分と待遇

調査期間中は「非常勤の公務員」として任命され、調査活動に従事した対価として、報酬が支払われます。

▶応募資格

- 満 20 歳以上で職務上知り得た秘密を守れる人
- 税務・警察・選挙に直接関係のない人
- 暴力団員・反社会勢力に該当しない人
- 責任を持って調査に取り組める人

▶今年度の調査の予定

- 住宅・土地統計調査
(8月下旬頃～)

☎ 企画課 企画広報係

ご芳志を いただきました

▶ふるさと納税寄付金

654 件 12,671,000 円 (R5/3)

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

▶文化振興のため

「手ろくろ他陶芸用具6セット」

株式会社中棚温泉中棚荘 様

イ ～史跡指定 90 周年記念～ 寺ノ浦石器時代住居跡発掘調査成果報告会

平成 26 年～ 30 年度にかけて実施した縄文時代の国史跡、寺ノ浦石器時代住居跡の発掘調査成果を発表します。当日は発見された当時の土器などをご覧いただけるよう、会場や図書館に展示します。わかりやすく面白い内容を予定していますので、ぜひお越しください。

▶日 時 5/27 (土) 13:00～14:30(土器見学時間含む)

▶会 場 小諸市市民交流センター ステラホール

▶定 員 100 名 (申込不要・参加無料)

☎ 文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係



募 小諸市空家等対策協議会委員の募集について

空き家対策の推進に関する事項を協議するため、協議会委員を募集します。

▶応募資格 市内に在住または通勤もしくは通学する年齢 20 歳以上で、次の要件を満たす方

- 市の他の審議会等の委員になっていない方
- 市税及び市の料金に滞納がない方

▶応募方法 氏名、性別、生年月日、住所、電話番号を記載し、郵送 FAX または E メールでご応募ください。

▶応募人数 1 名

▶任 期 R5/4/1～R7/3/31 (2 年間)

▶申 込 R5/5/31 (水)までに郵送、FAX またはメールでご応募ください。

▶送付先 〒384-8501 小諸市相生町三丁目 3 番 3 号

小諸市役所建設課管理係 FAX 0267-24-3570

✉kenkan@city.komoro.nagano.jp

☎ 建設課 管理係

編集後記 editorial note

今号をもって、広報こもろ担当を卒業いたしました。小諸市にとってこの 3 年間は、感染症の猛威を晒されながらも、こもテラスやこもろまちタネ広場など新たな「モノ」が生まれ、市民の皆様が新たな「コト」をたくさんスタートされたタイミングでした。その様子を間近で体験し、お届けすることができました。ご協力くださった皆様、毎月読んでくださった皆様、ありがとうございます。今後とも、広報こもろをよろしくお願いいたします。(塩川)

今号から担当となる小山です。近年は様々な媒体から情報発信がされていますが、一番手にしやすく、身近に感じ、多くの人に行き渡るのはいまだに紙ベースのものではないかと思っています。皆様が小諸について知らないことが、広報こもろを通して興味を持っていただけたら、色々な「寄り道」を作りがたう情報をお伝えしていきますので、よろしく願います。(小山)



**隣地との境界を明確にして
お互いすっきりとしましょう!**

土地の境界／土地の境界には筆ごとの範囲を公的に区分する「筆界」と、所有権の及ぶ範囲を区分する「所有権界」があります。一般にはこの両者は一致するものですが、所有権界は当事者間の合意や時効取得などにより変動することがあり、筆界と相違する場合もあります。

最新のGPS(衛星からの)測量技術で正確さを競っています。

お気軽にお電話ください
TEL0267-22-9491

土地家屋調査士 **川上 陽次郎**
(株)ユーアール測量設計代表

**高齢者の
お食事宅配**

週1回おかず1食からのご注文も

フードサービスことぶきが
お届けします!

【配達エリア】小諸市内・御代田町・軽井沢町・佐久市の一部エリアOK!
※上記以外にお住まいの方もお気軽にご相談ください。

昼食 夕食

ご飯付き(1食分)
530円(税込)
※おかずのみは1食分430円(税込)

配達無料で **ご自宅** まで
お届けします!

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!

フードサービス ことぶき
TEL.0267-25-8009
【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

無料相談



消費生活相談 (申込不要)

訪問販売、クレジット契約など消費者のお悩みについて、解決に向けた助言を行いますので、お気軽にご相談ください。

▶日時 月曜～金曜（祝日除く）

8:30～16:00（相談受付時間）

▶場所 小諸市消費生活センター（市民課内）

※相談内容により専門相談機関を紹介する場合があります。
※事業者の方の相談はお受けできません。

☎ 市民課 市民協働・相談係 ☎ 0267-31-5100
消費者ホットライン ☎ 188（休日はこちら）

弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 5/2(火) 8:30～)

▶日時 5/18(木) 10:00～16:00

6/7(水) 13:00～16:30

▶場所 ①小諸市役所 3階 第5会議室

②佐久市生涯学習センター（野沢会館）

☎ 佐久広域連合事務局 ☎ 0267-62-7721

人権擁護委員による人権特設相談 (申込不要)

いじめ、差別、虐待、近隣間の騒音、金銭貸借、その他の人権に関わる問題でお悩みの方はご利用ください。秘密は固く守られます。

▶日時 6/7(水) 10:00～15:00

▶場所 人権センター ☎ 人権政策課

行政相談 (申込不要)

国の仕事や、国からの法定受託事務として地方公共団体などが行っている仕事に関する意見・要望を行政相談員がお聞きします。

▶日時 5/11(木) 13:00～15:00

5/25(木) 13:00～15:00

▶場所 市役所 3階 第5会議室

☎ 市民課 市民協働・相談係

消費者トラブル情報バックナンバー

これまで広報こもろに掲載してきた「消費者トラブル情報」を、市公式 HP にまとめて紹介しています。



+ 休日緊急医

〔診療時間〕

○医科 9:00～17:00 ●歯科 9:00～12:00

月/日	○医院 ●歯科 ◎薬局	電話番号	月/日	○医院 ●歯科 ◎薬局	電話番号
5/3 (水)	○矢島医院（乙女） ○柳橋脳神経外科（諸） ◎てんじん薬局（諸） ◎美里薬局（耳取）	22-8148 23-6131 31-6772 24-0032	5/4 (木)	○浅間南麓こもろ医療センター（相生） ●岡田歯科医院（和田） ◎こもろ薬局（赤坂） ◎日本調剤荒町薬局（荒町）	22-1070 25-4182 25-2002 31-6772
5/5 (金)	○須江医院（赤坂） ○佐藤外科医院（鶴巻） ◎赤坂てんじん薬局（赤坂）	22-2060 22-0334 31-0407	5/7 (日)	○関医院（大手） ○小岩井整形外科（一ツ谷） ●小林歯科医院（与良） ◎こもろ相生薬局（相生） ◎小諸あさま薬局（一ツ谷）	22-2205 26-6788 25-3708 31-6334 26-6226
5/14 (日)	○小諸南城クリニック（小原） ○鳥山クリニック（八満） ◎小諸コスモス薬局（小原） ◎小諸八満ほしまん薬局（八満）	26-5222 26-0308 26-2282 26-0885	5/21 (日)	○小諸医院（荒町） ○東小諸クリニック（御影） ◎御影のぞみ薬局（御影）	22-0250 25-8104 26-3981
5/28 (日)	○武重医院（本町） ○市川医院（市町） ◎ほんまち薬局（本町） ◎市町てんじん薬局（市町）	22-0171 25-1200 26-1193 31-0992	※最新情報は、休日夜間緊急医案内サービス （☎ 0570-088-199）をご利用いただくか、 小諸市公式 HP からご確認ください。		